

# PROGESP

PRÓ-REITORIA DE  
GESTÃO DE PESSOAS



UFRR

# Cartilha de Manejo da Ansiedade



PROGRAMA  
Saúde  
Emocional

*Estamos aqui por você.*

# Ansiedade: O que é e como identificar.

# Ansiedade



É uma reação natural do nosso corpo. Mas que pode causar prejuízos.

É um estado psicológico e fisiológico caracterizado por respostas emocionais e comportamentais.



# Sintomas físicos

- 01 Palidez;
- 02 Falta de ar
- 03 Palpitações;
- 04 Boca seca;
- 05 Tremores;
- 06 Sudorese nas mãos e pés.

# Sintomas psíquicos

- 01 Irritabilidade;
- 02 Inquietação;
- 03 Insônia;
- 04 Insegurança;
- 05 Concentração dificultada.



A ansiedade não tem cura e nem podemos eliminá-la. Mas é algo que podemos conviver e manejar com ajuda de estratégias e psicoterapias.

"Compreender a ansiedade é a maneira de escapar de sua tirania".

L.Leahy



- Ela te impede de fazer as coisas?
- Te limita?
- Acontece frequentemente?
- Ela te causa sofrimento?
- Te atrapalha no dia – a – dia?
- Percebe mudanças de peso?



Esses são alguns dos indicadores de que você precisa de ajuda.

Essa cartilha traz técnicas para ajudar a perceber e conviver melhor com sua ansiedade.

Trazemos aqui diversas estratégias para que você possa lidar da melhor maneira com os recursos que tem.



# Técnicas para Manejo da Ansiedade e Estresse.

# Técnica

## A.C.A.L.M.E.-S.E

# Acalme-se

É um passo a passo que pode ajudar na redução dos estados de angústia e ansiedade.



# A

## Aceite a sua ansiedade

- ▶ Aceite as sensações vindas da ansiedade.
- ▶ Lutar contra as sensações é prolongar o seu desconforto.
- ▶ Flua com elas.





# Contemple ao seu redor.

- Não julgue o que está sentido;
- Olhe em volta e observe cada detalhe ao seu redor;
- Mantenha seu foco na experiência externa;
- Lembre-se: Você não é a sua ansiedade...



# A

## Aja apesar da ansiedade.

- Dimua seu ritmo, mas funcione apesar de suas sensações de ansiedade;
- Se mantenha ativo.



# L

## Libere o ar de seus pulmões.

- Respire devagar;
- Inspire pouco ar pelo nariz e expire longa e suavemente pela boca;
- Conte até três na inspiração, prenda a respiração por três segundos e expire calmamente contando até seis;
- Descubra seu ritmo...repita quantas vezes quiser.



# M

## Mantenha os passos anteriores.

- ▶ Repita os passos de:
  - ▶ Aceitar...
  - ▶ Contemplar...
  - ▶ Agir...
  - ▶ Liberar...
- ▶ Mantenha e repita os passos até que a sua ansiedade atinja um nível confortável.



# E

## Examine seus pensamentos.

- ▶ Reflita racionalmente sobre o que você está dizendo pra você;
- ▶ Talvez você esteja antecipando as coisas e as tornando piores do que realmente são;
- ▶ Examine seus pensamentos racionalmente e verifique o que é realidade e o que é a ansiedade falando...





# S

## Sorria.

-  Você conseguiu sozinho com seus próprios recursos passar por esse momento;
-  Agora você já sabe lidar com a ansiedade e aceitá-la.



# E

## Esperare.

- No futuro, espere com aceitação, agora você já sabe como lidar com a ansiedade.
- A ansiedade é natural do nosso corpo e é necessária para vivermos.
- Você já tem os recursos para manejá-la.





Se você preferir, assista o vídeo  
que irá lhe guiar na prática:

Clique aqui  
para assistir o vídeo!

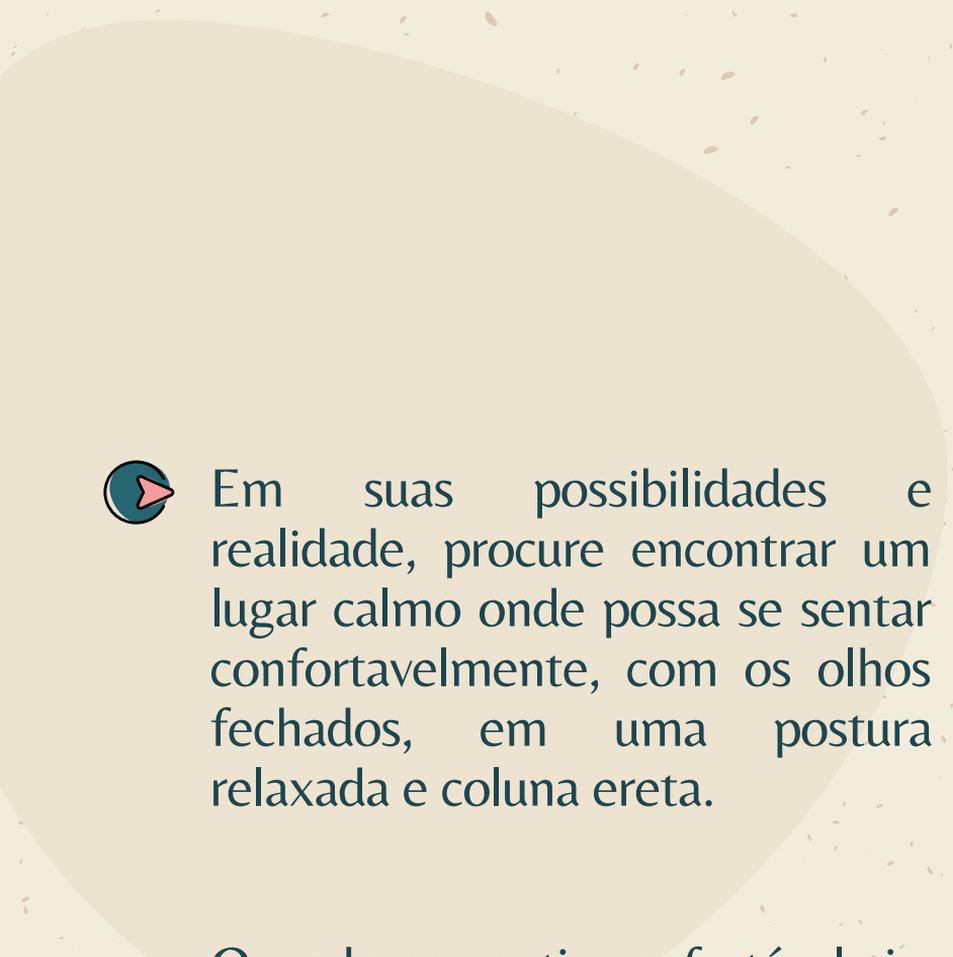


# Respiração Quadrática

A Respiração Quadrática é uma técnica de controle da respiração, realizada em quatro etapas, utilizada no alívio da ansiedade.

Pode ser feita sempre que sentir necessidade.

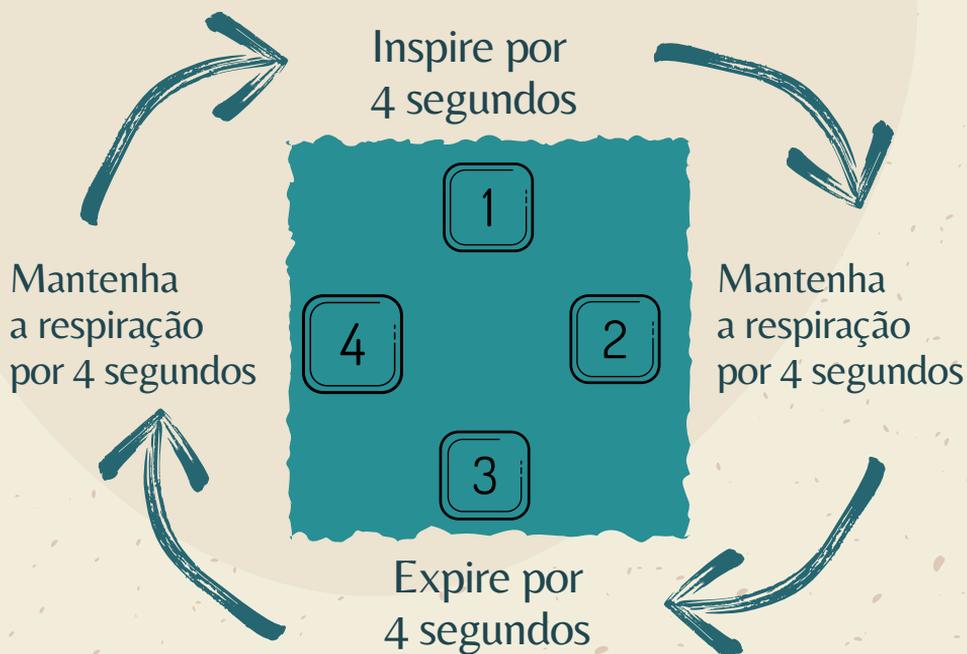




 Em suas possibilidades e realidade, procure encontrar um lugar calmo onde possa se sentar confortavelmente, com os olhos fechados, em uma postura relaxada e coluna ereta.

 Quando se sentir confortável siga o passo a passo.

# Passo a passo:



Se você preferir, ouça o áudio que irá lhe guiar na prática:

Clique aqui



# Relaxamento Progressivo.

- É uma técnica de relaxamento para a regulação do estresse.
- Método ativo de tensionar e relaxar diferentes grupos musculares até que os músculos estejam relaxados.
- Se sentir desconforto em algum dos passos fique á vontade para pulá-los.
- Em todos os passos tensione por 5 segundos e relaxe por 10 segundos.
- Lembre de inspirar e expirar durante os passos.



Encontre uma posição confortável e siga o passo a passo:

- 1 Respiração diafragmática: inspire enchendo os pulmões e solte o ar;
- 2 Testa: contraia a testa levantando as sobrancelhas;
- 3 Sorriso: sorria de orelha a orelha contraindo as bochechas;
- 4 Olhos: feche e contraia com a maior força que conseguir;
- 5 Olhar para cima: segure a cabeça para trás olhando para o teto;



6

Cabeça: sinta o peso da sua cabeça afundando;

7

Mãos: feche as mãos;

8

Bíceps: feche as mãos levando até o ombro;

9

Tríceps: feche a mão e mantenha estendida;

10

Ombros: leve os ombros até a orelha;

11

Ombros: puxe os ombros para trás;



12

Peito: segure o ar com força no peito;

13

Estômago: segure o ar com força na barriga. Percebe todo o relaxamento da parte superior do corpo? pense nessa sensação por 10 segundos antes de continuarmos;

14

Nádegas: contraia as nádegas;

15

Coxas: junte os joelhos como se estivesse segurando uma moeda;



- 16 Pés: estique os dedões para cima até sentir a panturrilha;
  - 17 Pés: empurre os dedões para baixo perceba toda a onda de relaxamento da cabeça aos pés;
  - 18 Sinta como se o corpo estivesse flutuando por alguns minutos;
-  Se você preferir, ouça o áudio que irá lhe guiar na prática:

Clique aqui



# Prática dos três minutos.

Essa é uma prática de atenção plena que pode ser realizada em apenas 3 minutos.

É uma estratégia utilizada na redução de estresse e ansiedade.



 Procure um ambiente calmo,  
dentro de suas possibilidades.

 Ouça o áudio que irá lhe guiar  
na prática:

Clique aqui



# Automonito- ramento

É um processo de auto-observação e consciência de si.

Fique atento em relação a alguns aspectos fundamentais do seu cotidiano: sono, alimentação, relações sociais, produtividade, atividades físicas e descanso.



# RECURSOS DE AUTOMONITORAMENTO

**NÍVEL DE ESTRESSE PERCEBIDO:**  
ao responder o questionário disponível no link abaixo, você receberá um feedback acerca do seu nível de estresse atual.

ESCALA DE ESTRESSE PERCEBIDO

Clique aqui para fazer o teste!



# RECURSOS DE AUTOMONITORAMENTO

**ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO:**  
ao responder o questionário disponível no link abaixo, você receberá um feedback acerca das estratégias que você tem utilizado para enfrentar as adversidades.

ESCALA COPE

Clique aqui  
para fazer o teste!



Onde  
procurar ajuda  
gratuitamente.

**CVV - CENTRO DE  
VALORIZAÇÃO DA  
VIDA**

Endereço: Avenida capitão  
Júlio Bezerra, 193  
Telefone: 188  
Horário: 7 às 23 HORAS

**CAPS III - CENTRO DE  
ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL**

Endereço: Av. Cap. Ene  
Garcês, 497 - Centro, Boa  
Vista - RR, 69301-160  
Telefone: (95) 98404-4219  
Horário: Aberto 24h

**CAPS II - CENTRO DE  
ATENÇÃO PSICOSSOCIAL-  
DONA ANTÔNIA DE MATOS  
CAMPOS**

Endereço: R. Dom José Nepote,  
901 - São Francisco, Boa Vista -  
RR, 69305-070  
Telefone: (95) 3624-2384  
Horário: 08h às 17h

**CAPS AD - CENTRO DE  
ATENÇÃO  
PSICOSSOCIAL ÁLCOOL  
E DROGAS**

Endereço: R. Adail Oliveira  
Rosa, 1652 - Alvorada,  
Boa Vista - RR, 69317-201  
Telefone: (95) 98407-2238



## UFRR

Unidade de Atendimento a Saúde

Telefone: (95) 98113-0612

Serviço de Atendimento Psicológico

(SAP) - Telefone: (95) 98113-0623

Para orientações envie e-mail:

[saude.emocional@ufrr.br](mailto:saude.emocional@ufrr.br)

## CENTRAL DE ACOLHIMENTO DA PREFEITURA DE BOA VISTA

Telefone: 3621-1081

Whatsapp: 99119-8535

Email: [capecovid2020@gmail.com](mailto:capecovid2020@gmail.com)

Horários: segunda a sexta, das  
8h às 12h e das 14h às 18h

## UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DA PREFEITURA QUE OFERECEM ATENDIMENTO PSICOLÓGICO NESTE MOMENTO

UBS OLENKA – CAIMBÉ.  
UBS DR. HÉLIO MACÊDO - JARDIM CARANÃ.  
UBS JORGE ANDRÉ GURJÃO VIEIRA – LAURA  
MOREIRA (CIDADÃO)  
UBS CINTURÃO VERDE - CINTURÃO VERDE  
UBS DR. SÍLVIO BOTELHO – PARAVIANA  
UBS SÍLVIO LEITE – DR. SÍLVIO LEITE  
UBS ASA BRANCA – ASA BRANCA  
UBS BURITIS – BURITIS  
UBS SANTA LUZIA – SANTA LUZIA  
UBS SAYONARA MARIA – SENADOR HÉLIO  
CAMPOS  
UBS DR. RUBELDIMAR CRUZ – SÃO BENTO  
UBS RAIAR DO SOL – RAIAR DO SOL

# SITES DE ACOLHIMENTO

MAPA SAÚDE MENTAL:  
ATENDIMENTO GRATUITO/VOLUNTÁRIO  
ONLINE.

<https://mapasaudemental.com.br/atendimentos-online>

PROJETO ESCUTA PSI: OFERECE  
ACOLHIMENTO PSICOLÓGICO ON-LINE  
E GRATUITO.

<http://projetoescutapsi.com.br>

CANAL "PODE FALAR" : ESPAÇO DE  
ACOLHIMENTO INDIVIDUAL OFERECIDO  
POR DIVERSAS ORGANIZAÇÕES QUE  
ATUAM NA ÁREA DE SAÚDE MENTAL  
DIRECIONADO

A PESSOAS DE 13 A 24 ANOS.

<https://podefalar.org.br/>

# Referências

ASSUNÇÃO, W. C.; SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. Educação, Psicologia e Interfaces, v.3, n. 1, p. 77-94, Jan/Abr, 2019.

BOHM, C. H.; GIMENES, L. S. Automonitoramento como técnica terapêutica e de avaliação comportamental. Revista Psicologia, vol. 1, Ribeirão Preto – SP. 2008.

CAÍRES M.; SHINOHARA H. Transtornos de ansiedade na criança: um olhar nas comunidades. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. Rio de Janeiro, v. 6, n. 1, p. 62-84, 2010.

FILHO, M. G. B.; RIBEIRO, L. C. S.; MIRANDA, R.; TEIXEIRA, M. T. A redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. v. 8, n° 4, jul/ago, 2002.

FORTES, P. M.; WILLHELM, A. R.; PETERSEN, C. S.; ALMEIDA, R. M. M. Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. Contextos Clínicos. Rio Grande do Sul, v. 12, n. 2, maio/ago. 2019.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. Revista Brasileira de Psiquiatria. 2008.



LEAHY, R. L. Livre de ansiedade. Porto Alegre: Artmed. 2011.

MELO, B. A. D.; LIMA, A. C. R. A efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental na redução da ansiedade infantil. Revista Psicologia e Saúde em Debate. Jul, 2020.

MESQUITA, T. O.; et al. Tratamento da ansiedade através da aplicação de técnicas mindfulness: uma revisão de literatura. Revista Gestão & Saúde. 2019.

MULULO, S. C. C.; MENEZES, G. B.; FONTENELLE, L.; VERSIANI, M. Terapias Cognitivo-Comportamentais, Terapias Cognitivas e Técnicas Comportamentais para o transtorno de ansiedade social. Revista de Psiquiatria Clínica. Rio de Janeiro, 2009.

OLIVEIRA, M. I. S. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30- 34, jun. 2011.

RANGÉ, B.; BORBA, A. Vencendo o pânico: Terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia. Rio de Janeiro: Cognitiva. 2008

RISSARDI, G. L.; GODOY, M. F. Estudo da aplicação da técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson modificada nas respostas das variáveis cardiovasculares e respiratórias de pacientes hansenianos. Revista Arquivos de Ciências da Saúde. Jul/Set, p. 175-180. 2007.



SOUZA, J. F.; MELO, A. K. S.; LEITE, J. M. A.; CAMPOS, L. L.; TAVARES, A. L. B. Estratégias para manejar a ansiedade e o estresse: saúde mental e a pandemia de covid-19. Vol. 1 – ESP/CE. Secretaria da Saúde do Estado do Ceará (SESA). 2020.

WEIDE, J. N.; VICENTINI, E. C. C.; ARAUJO, M. F.; MACHADO, W. L.; ENUMO, S. R. F. Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico: Gustavo Farinero Costa. 2020.

### Daniele da Costa Cunha Borges Rosa

Psicóloga, Professora Doutora do Curso de Psicologia da UFRR e Supervisora Local e Acadêmica de Estágio.

E-mail: [daniele.rosa@ufrr.br](mailto:daniele.rosa@ufrr.br)

### Ingrid Lenterso Banon de Lucas

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima - UFRR. Estagiária de Psicologia da PROGESP/UFRR.

Contato: (95) 98102-1554

e-mail: [ingridlentserso@gmail.com](mailto:ingridlentserso@gmail.com)



### Ítalo Ribeiro Kunzler Machado Marques

Graduado em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima - UFRR. Pós graduando em Saúde Mental com ênfase e Dependência Química - FAVENI. Estagiário de Psicologia da PROGESP/UFRR.

Contato: (95) 98116-5329

e-mail: italo-kunzler@hotmail.com

### Mariana Faustino da Luz

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima-UFRR. Estagiária de Psicologia da PROGESP/UFRR.

Contato: (95) 99146-6973

E-mail: mariana.faustino1997@gmail.com

### Nayara Fabiana da Cunha Watson Marcelo

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima- UFRR. Pós- graduanda em Intervenção ABA para Autismo e deficiência Intelectual. Pós- graduanda em Análise do Comportamento Aplicado- ABA. Estagiária de Psicologia da PROGESP/UFRR.

Contato: (95) 99116-5843

e-mail: nayarafabiana@outlook.com



Raíssa Amaral de Paula

Graduanda em Psicologia pela Universidade Federal de Roraima-UFRR. Estagiária de Psicologia da PROGESP/UFRR.

Contato: (95) 98105-1743

E-mail: raissaamaral8@outlook.com

## Como citar este documento:

ROSA, D. C. C. B.; LUZ, M. F.; LUCAS, I. L. B.; MARQUES, I. R. K. M.; MARCELO, N. F. C. W.; PAULA, R. A. Cartilha de manejo da ansiedade. Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas- PROGESP/Universidade Federal de Roraima - UFRR. Boa Vista- RR, 47f. 2021.

